



PAZ CONSEJOS Y RECETAS PESCADOS



**Hospital Universitario
La Paz**

Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco

DOCUMENTACIÓN REVISADA POR:

Comisión de valoración de la información sanitaria
Servicio de Gastroenterología y Nutrición Infantil



PAZ CONSEJOS DE COCINA: PESCADOS

CATÁLOGO DE CONSEJOS PRÁCTICOS PARA QUE NIÑOS Y ADOLESCENTES CONSUMAN PESCADO

1. INTRODUCIR EL PESCADO DESDE TEMPRANA EDAD

- Incluye pescado en la dieta a partir de los 6 meses de vida, siguiendo las recomendaciones de tu pediatra de cabecera, o de la enfermera de tu centro de salud.
- Empieza con pescados blancos (merluza, pescadilla, lenguado), por su textura suave y sabor menos intenso.
- Recuerda que, en niños menores de 10 años, debes evitar algunos pescados por su contenido en mercurio, como el pez espada, el atún rojo, el cazón y el lucio, pero tienes muchas otras opciones adecuadas para los más pequeños.
-

2. VARIEDAD DE PREPARACIONES

- Ofrece el pescado de diferentes formas: al horno, a la plancha, en guisos, en croquetas, en albóndigas o en forma de hamburguesas.
- Experimenta con recetas divertidas, como tacos de pescado o brochetas de pescado con verduras.



3. HAZLO ATRACTIVO VISUALMENTE

- Presenta el pescado de manera creativa, usando colores y formas que llamen la atención (por ejemplo: haz figuras con el pescado o acompáñalo de salsas coloridas).
- Sírvelo en platos divertidos o con decoraciones que incluyan verduras y otros acompañamientos.

4. INVOLUCRA A TUS HIJOS EN LA PREPARACIÓN

- Invita a los niños y adolescentes a participar en la cocina: que ayuden a limpiar, sazonar o decorar los platos con pescado.
- Enséñales recetas sencillas que puedan preparar ellos mismos, como ensaladas con atún o sándwiches integrales de pescado.

5. EMPIEZA CON PESCADOS DE SABORES SUAVES

- Empieza con pescados de sabor menos intenso, como la merluza o el lenguado, para que se acostumbren al sabor.
- Poco a poco, introduce pescados azules (salmón, boquerones, sardinas), que tienen un sabor más intenso.

6. COMBINA EL PESCADO CON ALIMENTOS QUE LES GUSTEN

- Acompaña el pescado con alimentos que sean del agrado de los niños, como arroz, puré de patatas, pasta integral o verduras asadas.
- Usa salsas suaves (como mahonesa casera, salsa de yogur o tomate frito casero) para realzar el sabor.



7. EDUCA SOBRE LOS BENEFICIOS DEL PESCADO

- Explicar de manera sencilla por qué el pescado es bueno para su salud: "te ayuda a crecer fuerte", "es bueno para tu cerebro" o "te da energía para jugar y estudiar".
- Usar ejemplos divertidos, como comparar el omega-3 con un "súperpoder" para el cerebro.

8. PREDICA CON EL EJEMPLO

- Los padres y cuidadores deben consumir pescado regularmente para normalizar su inclusión en la dieta familiar.
- Come en familia y comparte platos de pescado para crear un ambiente positivo alrededor de este alimento.

9. OFRECE OPCIONES PRÁCTICAS

- Incluye pescados enlatados (sardinas, caballa, melva) en sándwiches, ensaladas o pastas integrales.
- Utiliza pescados congelados de buena calidad para ahorrar tiempo sin sacrificar los nutrientes.

10. RESPETA SUS PREFERENCIAS

- Identifica qué tipos de pescado o preparaciones les gustan más.
- No fuerces el consumo: busca alternativas para que lo disfruten.



11. HAZLO DIVERTIDO

- Crear juegos o retos relacionados con el consumo de pescado, como probar un tipo de pescado nuevo cada semana.
- Usar nombres creativos para los platos, como "palitos de pescado mágicos" o "súperburgers de salmón".

12. INCLUIR PESCADO EN SNACKS SALUDABLES

- Preparar snacks con pescado, como galletas de atún, barritas de pescado horneadas o dips de pescado para untar con vegetales.

14. PROMOVER EL CONSUMO DE PESCADO EN LA ESCUELA

- Fomentar que los comedores escolares incluyan pescado en sus menús de manera regular.
- Enviar loncheras con opciones de pescado, como ensaladas o sándwiches.

15. RESALTAR LA IMPORTANCIA DE LA SOSTENIBILIDAD

- Enseñar a los niños y adolescentes a elegir pescados de fuentes sostenibles, explicando la importancia de cuidar los océanos.



RECETAS PARA PESCADO

1. PALITOS DE PESCADO HORNEADOS

- **Ingredientes.** Filetes de merluza o bacalao, pan rallado, huevo, harina, especias al gusto (pimentón, ajo en polvo).
- **Preparación.** Corta el pescado en tiras. Pásalas por harina, luego por huevo batido y finalmente por pan rallado mezclado con especias. Hornea a 180°C durante 15-20 minutos hasta que estén dorados. Sirve con salsa de yogur.

2. HAMBURGUESAS DE SALMÓN

- **Ingredientes.** Salmón fresco, pan rallado, huevo, cebolla picada, perejil y pimienta.
- **Preparación.** Mezcla el salmón desmenuzado con el pan rallado, huevo, cebolla, perejil y condimentos. Forma hamburguesas y cocínalas en una sartén con un poco de aceite. Sirve en panecillos con lechuga y tomate.

3. TACOS DE PESCADO

- **Ingredientes.** Filetes de pescado blanco (como tilapia o merluza), tortillas de maíz, repollo morado, zanahoria rallada, limón y mahonesa casera.
- **Preparación.** Cocina el pescado a la plancha con una pizca de sal y limón. Sirve en tortillas con repollo, zanahoria y una salsa de mahonesa mezclada con limón. Recuerda respetar la cadena del frío si usas mahonesa.



4. BROCHETAS DE PESCADO Y VERDURAS

- **Ingredientes.** Cubos de pescado (salmón o merluza), pimientos, cebolla, tomates cherry.
- **Preparación.** Alterna en palitos de brocheta los cubos de pescado con las verduras. Rocía con aceite de oliva y hornea a 200° durante 10-15 minutos. Sirve con arroz o puré de patatas.

5. PESCADO EMPANADO CON CHIPS DE PATATA CASERAS

- **Ingredientes.** Filetes de pescado, chips de patata caseras trituradas, huevo, harina.
- **Preparación.** Pasa los filetes por harina, luego por huevo batido y finalmente por las chips trituradas. Hornea a 180°C hasta que estén dorados. Acompaña con ensalada o verduras al vapor.

6. PIZZA DE ATÚN

- **Ingredientes.** Base de pizza (mejor si es casera), atún de lata, salsa de tomate, queso rallado, maíz, aceitunas.
- **Preparación.** Extiende la salsa de tomate sobre la base, agrega el atún escurrido, maíz, aceitunas y queso rallado. Hornea a 200°C hasta que el queso se derrita



7. BOLITAS DE PESCADO

- **Ingredientes.** Pescado cocido y desmenuzado, puré de patata, huevo, pan rallado.
- **Preparación.** Mezcla el pescado con el puré de patata, y forma bolitas o croquetas. Pásalas por huevo batido y pan rallado. Fríe o hornea hasta que estén doradas.

8. SÁNDWICH DE ATÚN Y AGUACATE

- **Ingredientes.** Pan integral, atún de lata, aguacate, mahonesa, lechuga.
- **Preparación.** Mezcla el atún con aguacate triturado y un poco de mahonesa. Unta la mezcla en el pan y agrega lechuga. Corta en triángulos para hacerlo más divertido.

9. PESCADO AL HORNO CON PATATAS

- **Ingredientes.** Filetes de pescado, patatas, aceite de oliva, limón, ajo, perejil.
- **Preparación.** Coloca los filetes de pescado en una bandeja con rodajas de patata. Rocía con aceite, jugo de limón, ajo picado y perejil. Hornea a 180° durante 20-25 minutos.



10. WRAP DE PESCADO

- **Ingredientes:** Tortillas de trigo, pescado cocido (por ejemplo: salmón), lechuga, zanahoria rallada, queso crema.
- **Preparación:** Unta queso crema en la tortilla, agrega el pescado, lechuga y zanahoria. Enrolla y corta en porciones pequeñas.

11. PESCADO EN SALSA DE TOMATE

- **Ingredientes.** Filetes de pescado, salsa de tomate, cebolla, ajo, aceitunas negras deshuesadas.
- **Preparación.** Sofríe la cebolla y el ajo, agrega la salsa de tomate y las aceitunas. Coloca los filetes de pescado en la salsa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. Sirve con arroz.

12. NUGGETS DE PESCADO CASEROS

- **Ingredientes.** Filetes de pescado, harina, huevo, pan rallado, especias.
- **Preparación.** Corta el pescado en trozos pequeños. Pásalos por harina, huevo batido y pan rallado con especias. Fríe o hornea hasta que estén dorados. Sirve con salsa de yogur o kétchup.

Estas recetas son fáciles de adaptar a los gustos de los niños y adolescentes, y muchas de ellas pueden prepararse juntos en familia para hacer la experiencia más divertida.

¡Espero que estas ideas te sean útiles!